

# すぎなみ大人塾 すぎなみU30ミーティング 2023 記録集

学びの交差点



## はじめに

杉並区立社会教育センター主催の成人学習支援事業として、令和5年度は、「すぎなみ大人塾」及び「すぎなみ U30 ミーティング」（今年度から新たに開催）を実施しました。

また、コロナ禍を経て、再び精力的に活動を行った「すぎなみ大人塾連」（大人塾の講座修了者たちが運営する団体）との共催事業も実施できました。「すぎなみ大人塾連」が主催となり、交流し学び合う複数のイベントが開催され、また、身近な地域での活動において協力し合う関係が築かれてきています。

この記録集では、各コースの受講者と学習支援者・学習支援補助者の活動の一端、寄せられた感想、成果や課題などを紹介しています。受講者・学習支援者・学習支援補助者・ゲスト講師の方々には、学びを振り返り、他のコースの状況を共有しつつなごるヒントの一つとして、ご活用くだされば幸いです。

さらに、さまざまな地域・分野で活動する社会教育関係者の皆様、各自治体の社会教育・生涯学習担当の皆様には、この記録集を通じて、杉並区の成人学習支援事業の実施状況、成果と課題などを知っていただき、今後もお互いの事業実践を共有しながら、より良い事業を実施する上で考えるきっかけとなれば幸いに存じます。

## 目次

成人学習支援事業の概要	3
すぎなみ大人塾 総合コース「チガイ・ラボ」	9
すぎなみ大人塾 地域コース「久我山～浜田山コース」	33
すぎなみ大人塾 はじめの一步コース	47
すぎなみ U30 ミーティング	63
合同成果発表会	81
すぎなみ大人塾連の活動	87
資料編	95

※なお、記録集は杉並区教育委員会のホームページで  
PDF ファイル（カラー）でもご覧いただけます。



# 成人学習支援事業の概要

すぎなみ大人塾

すぎなみ U30 ミーティング

## 1. 事業名

成人学習支援事業（杉並区立社会教育センター主催）

1-1. すぎなみ大人塾 3コース（総合コース、地域コース、はじめの一步コース）

1-2. すぎなみU30ミーティング

## 2. 事業の概要

### 2-1. すぎなみ大人塾

「自分を振り返り、社会とのつながりを見つける“大人の放課後”」をキャッチフレーズとしたすぎなみ大人塾。平成17年度の試行を経て、平成18年度から杉並区社会教育センター主催事業として実施してきました。また、平成29年度以降は、参加者のすそ野をより広げるため、受講を修了した方々の協力を得ながら、身近な地域での学びと活動が循環するように開催してきました。

令和5年度は、総合コース、地域コース、はじめの一步コースの3コースを開催しました。

各コースに共通する特徴は、学習支援者という役割を置いていることです。学習支援者は、コースの参加型学習内容の組立てや受講者同士の話し合い活動を活発にする進行（ファシリテーター）の役割を担います。

地域コースでは、学習支援者のほかに学習支援補助者（久我山～浜田山コースにおける「学びあいの伴走人」）にもご協力いただいています。学習支援補助者は、受講修了者や既に地域活動をおこなっている方で、受講者と地域の活動をつないでいきます。

受講修了後は、卒業年度を超えたネットワーク組織「すぎなみ大人塾連」（P.87～P.94参照）で自主的に活動しています。毎月行われる大人塾連世話人会では、それぞれの活動について情報を共有し、大人塾連として主催する講座・イベント等についても協議します。

### 2-2. すぎなみU30ミーティング

30歳以下の若い世代を対象に、職場や学校以外の場でつながりをつくり、地域に関わるきっかけを生み出すことを目指し、今年度スタートしました。

令和4年度に、30歳以下を対象にした講座＆ワークショップ「みんな、どういう風に働いて生きているの？」を実施し、若い世代も、自分が住む地域で人とつながってみたい、異なる経験をしてきた人と関わることはおもしろい、と感じていることがわかりました。

こうしたことを踏まえ、今年度は、若い世代が「おもしろそう」「行ってみようかな」と思えるテーマ設定を行い、プロジェクトを進める中で、仲間づくり、地域に対する関心へつなげていくことを目指しました。

### 3. 各講座の実施状況

講座名	開催日程	回数等	参加
すぎなみ大人塾 総合コース 「チガイ・ラボ」	令和5年8月11日～ 令和6年12月1日 金曜日 19:00～21:00	事前オンライン・ ガイダンス(7月14日) 全9回 (月1～2回)	47人
すぎなみ大人塾 地域コース 久我山～浜田山コース 「みんなで遊楽体験 ～まち発見クイズ・プロジェクト～」	令和5年6月3日～ 令和6年1月13日 主に土曜日 13:30～16:00	全8回 (月1～2回)	30人
すぎなみ大人塾 はじめの一步コース 「ワクワクからはじまる 大人の放課後デビュー」	令和5年9月16日～ 令和6年1月27日 土曜日 14:30～16:30	事前お試し会 (8月17日) 全5回 (月1回)	39人
すぎなみU30ミーティング 「すぎなみみんなの大運動会プロジェクト」	令和5年7月23日～ 令和5年11月26日 日曜日(運動会は土曜日) 13:30～16:00	全8回 (月1～3回) 運動会実施を含む	15人

※すぎなみ大人塾・すぎなみU30ミーティングの合同成果発表会 令和6年2月10日(土) 13:30～17:00

次ページのイメージ図は、区公式ホームページからご覧いただけます。

[区公式ホームページ「成人学習」](#)



成人学習支援事業「すぎなみ大人塾」&「すぎなみU30ミーティング」  
令和5年度 記録集編集 事務局 (50音順)  
岩谷 良恵 齋藤 尚久 瀬端 一哉 中曽根 聡 野本 菫  
益田 天朗 水村 仁美 山田 しづか 渡邊 美紅

# <社会教育センター成人学習支援事業展開イメージ>

目指す先 ⇒ **杉並区教育ビジョン2022** 「**みんなのしあわせを創る杉並の教育**」

みんなが共に教育を創る ⇒ 子どもも大人もすべての人が教育の当事者

## 社会教育士

まちの中で、人づくり、つながりづくり、地域づくりが進むようコーディネート

## 次世代への還元

- ・学校運営協議会委員
- ・サイエンスフェスタ委員
- ・子ども食堂などの居場所づくり

地域とのつながり、  
広がりを支援

## すぎなみ大人塾連

- ・卒業年度を超えて交流、発信
- ・「大人塾まつり」や主催講座
- ・社会教育センターとの協力

## 地域づくりの担い手

- ・コミュニティスペースの運営
- ・地域区民センター協議会委員
- ・きずなサロンの運営

## 地域での実践



### 仲間と信頼関係を築き、外に向けて発信

- ◎講座から始まる「スピンオフ（番外編）」を大事にし、仲間やまちとつながっていく
- ◎受講後の自主グループへ発展して活動する

個人・グループ・地域がゆるやかに結びつく

学びと活動が  
循環する  
成人学習事業

## 「杉並」を知る

### 参加者同士の話し合い・聴き合い

- ◎学習支援者に支えられた相互学習の中で「杉並」を知る
- ◎自分も「杉並」を創る一人だと気づく



まちのこと・まちの中の自分を見つける

## 大人のたまり場

### 多彩な学習支援者・ゲスト講師による講義やワークショップ

- ◎“普段の仕事”や“社会的な役割”を離れ、自分は何ができるか、何がしたいか考え振り返る
- ◎志を同じくする仲間をつくる



身になること・やってみようが見えてくる

住んでいる地域の  
ことをもっと  
知りたい！

人や地域の役に  
立つことをした  
いな・・・



講座に参加した  
らできるかも！

すぎなみ大人塾

総合コース

チガイ・ラボ

学習支援者 伊藤 剛

# 総合コース「チガイ・ラボ」

## 1. 概要

### 総合コースとは

「多様性社会」「インクルージョン」「ダイバーシティ」といった言葉がよく聞かれる中、杉並区の教育ビジョンにおいても「社会的共生を基本にとらえる」とうたわれています。総合コースは、これからの地域づくりにおいて欠かすことのできないこれらの観点について、昨年度に引き続き「当事者研究」を軸として開催しました。様々なテーマで「当事者研究」を行っている多彩なゲスト講師のお話を伺い、グループワークも交えながら、「当事者研究」が大切にしている考え方や私たちが持っている無意識の偏見や差別、共通の困りごとに気づくことを目的としました。

### 「チガイ・ラボ」

今年度のテーマは「チガイ・ラボ」。ゲスト講師の方々には「当事者研究」を行うことで認識できた世界を語っていただき、受講者の方々には、その語りを聴くことを通して認識を新たにする機会となりました。ゲスト講師の困りごとと自分自身の困りごとの「チガイ」と「同じ」に気づくことができるようなグループワークを交えながら、「当事者研究」が目指しているところ、当事者の方々の拠り所となっている部分なども含め、学びを深めていきました。

### 情報保障を体感した講座

第8回講座で聴覚に障がいのあるゲスト講師が登場したときに、講師の情報保障を確保する体制をとりました。詳細は各講座の回で紹介しますが、実際には全ての人と同じ情報を同じタイミングで受け取れていないことに気づく機会となりました。講師の情報保障のために様々な手法を取り入れましたが、私たちにとっても聞き逃してしまった情報を文字情報で見確認することができ、一見私たちには必要がないように思えるような情報保障が、実は私たちの理解度を深めるツールにもなっていることを体感することとなりました。



### チガイ・ラボ

すぎなみ大人塾のシリーズ講座「チガイラボ」は、「ダイバーシティ」「インクルージョン」の言葉を学校や職場などでよく耳にするようになってきた中、市民が多様性についての理解を深め、社会を向上させていくための学びの企画です。東京大学先端科学技術研究センターと協働して、自分の助けや理解を見出し、「当事者研究」の知見をベースに行っています。2023年度のテーマは「チガイラボ」。他者理解や社会参画、他者感や認知など、さまざまな社会的マイノリティの視点で行われている当事者研究の知見を講師にお話して、それぞれの当事者から見える世界を学び、自分自身の「違い」や「同じ」を探っていきます。

回	日	テーマ	講師
1	8月11日(金)	オリエンテーション	伊藤 雅 (行政学)
2	8月18日(金)	「当事者研究ってなんだろう? - 総論編 -」	伊藤 雅 (行政学)
3	9月1日(金)	「認知症とともに生きる - 認知症の当事者研究より -」	内野 夏実 (認知症)
4	9月8日(金)	「ひとり暮らしの暮らしと住まい - 住まいの当事者研究より -」	上野 健司 (住まい)
5	10月6日(金)	「非認知能力の育成と社会参画 - 非認知能力の当事者研究より -」	飯野 健司 (非認知能力)
6	10月13日(金)	「認知症の認知症と認知症の社会参画 - 認知症の当事者研究より -」	飯野 健司 (認知症)
7	11月30日(金)	「認知症の認知症と認知症の社会参画 - 認知症の当事者研究より -」	飯野 健司 (認知症)
8	11月17日(金)	「認知症の認知症と認知症の社会参画 - 認知症の当事者研究より -」	飯野 健司 (認知症)
9	12月1日(金)	クロージングセッション	伊藤 雅、伊藤 雅

2024年2月10日(土) 13時~17時 公開講座

<p><b>伊藤 雅</b> 東京大学先端科学技術研究センター</p> <p>2001年、コンピュータグラフィックス専攻卒業。その後、東京大学先端科学技術研究センターで博士号取得。現在は、東京大学先端科学技術研究センターで准教授を務めています。2019年に「東京大学先端科学技術研究センター」の理事に就任し、2021年に「東京大学先端科学技術研究センター」の副理事に就任しました。2023年に「東京大学先端科学技術研究センター」の理事に就任しました。</p>	<p><b>飯野 健司</b> 東京大学先端科学技術研究センター</p> <p>1977年生まれ。東京大学先端科学技術研究センターで博士号取得。現在は、東京大学先端科学技術研究センターで准教授を務めています。2019年に「東京大学先端科学技術研究センター」の理事に就任し、2021年に「東京大学先端科学技術研究センター」の副理事に就任しました。2023年に「東京大学先端科学技術研究センター」の理事に就任しました。</p>
---	---

参加費：無料  
申し込み：2024年1月10日(水) 15時迄  
申し込み先：E-mail: shikyo-city@augment.jp

## 2. 実施状況

### ◇事前オンライン・ガイダンス

	日	内容	学習支援者 & 講師	参加
	7月14日 (金)	応募者全員を対象とした 開講前のオンライン・ガイダンス	学習支援者：伊藤 剛 （〔株〕アソボット代表取締役） 講師：熊谷 晋一郎 （医師/東京大学先端科学技術研 究センター准教授）	48人

### ◇講座（全9回） 時間：19：00～21：00 会場：セッション杉並 講座室 ほか

	日	内容	学習支援者 & 講師	参加
1	8月11日 (金)	オリエンテーション	伊藤 剛	39人
2	8月18日 (金)	当事者研究って何だろう？ —総論編—	熊谷 晋一郎	44人
3	9月1日 (金)	認知症とともに生きる —認知症の当事者研究より—	丹野 智文 （おれんじドア実行委員会代表）	41人
4	9月15日 (金)	ひとりぼっちの感覚と付き合うに は？—依存症の当事者研究よ り—	上岡 陽江 （ダルク女性ハウス代表）	36人
5	10月6日 (金)	そのコミュニケーションはなぜすれ 違った？—発達障害の当事者 研究より—	綾屋 紗月 （東京大学先端科学技術研究 センター特任准教授）	37人
6	10月20日 (金)	おとなの知らない子どもたちの世 界 —こどもの当事者研究より—	森村 美和子 （公立小学校指導教諭、 学校心理士）	32人
7	11月3日 (金)	思い込みからの解放 —統合失調症の当事者研究 より—	向谷地 生良 （北海道医療大学看護福祉学部 特任教授、浦河べてるの家理事長） 山根 耕平 （浦河べてるの家ソーシャルワーカー）	36人
8	11月17日 (金)	私たちに合った言語と文化 —聴覚障害の当事者研究 より—	廣川 麻子 （熊谷研究室ユーザーリサーチャー） 牧野 麻奈絵 （熊谷研究室ユーザーリサーチャー）	33人
9	12月1日 (金)	クロージングセッション	伊藤 剛 熊谷 晋一郎	29人
	令和6年 2月10日（土）	合同成果発表会		13人

### 3. 受講者データ (年代内訳)

20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
2人	3人	4人	18人	12人	8人	47人

(50人受講予定、3人キャンセル)

### 4. 事前ガイダンスの内容

事前ガイダンスへの参加は講座申込への必須ではなかったのですが、オンラインでの事前ガイダンスに多くの方が参加されました。

学習支援者の伊藤さん、メイン講師である熊谷先生から、「チガイ・ラボ」の講座趣旨と「当事者研究」とはどのようなものかの説明がありました。また、伊藤さんからは「当事者研究」を軸にこれからの講座実施の見通し、意気込みについても語られました。

今回の「チガイ・ラボ」はお互いの「チガイ」を見つけるのではなく、「チガイ」の部分と「同じ」部分を同時に発見することが大切であるというお話でした。そしてほかの人の感覚を「訪問するような感覚」で参加してほしいというお話もありました。

今回は、「当事者研究」をされている方にご登壇いただくので、各講師がどのような方なのかを簡単に紹介していただき、魅力ある講師陣に、期待感がつりました。

### 5. 講座内容の紹介

## 第1回 オリエンテーション

日時：令和5年8月11日（金）19：00～21：00

参加者：39人

会場：セッション杉並 3階 第9・10集会室

学習支援者：伊藤 剛（(株)アソボット 代表取締役）

#### 【講座内容】

講座趣旨とカリキュラムの詳細について説明がありました。今年度は「当事者研究」とはどのような研究なのかを知っていただく講座になります。毎回研究をされている当事者の方々にご登壇いただくので、最終回までにそれぞれの分野における新しい研究について伺うことができ、当事者研究が多くの人の心を救い、勇気づけ、お互いの困りごとを共有する研究だということがわかってくると思います。

講座を安全な場にするために一番大切にすることは、「心理的安全性を感じることができる場づくり」です。受講者の皆さん同士が安心して話せるようになるために、受講者同士で自己紹介をしながら、全体でもアイスブレイクをしました。

#### 【受講者の声】

・仕事の後の2時間は、眠くなってしまわないか不安でしたが、あっという間の2時間でした。



- ・2時間が短く感じられるほど良い時間を過ごせました。ありがとうございました。
- ・講座の内容に関心があって集まった人たちも、申し込んだ理由や思いは様々であることを知って、興味深かったです。違いはあっても、この講座を受けたいという共通の思いをもって集まった皆さんと、これから学んでいくのが楽しみです。
- ・参加者の年代も幅広く、講師や様々な方のお話をうかがって、これからも違いの豊かさを感じて視野を広げていけそうで楽しみです。

## 第2回講座

### 当事者研究ってなんだろう？－総論編－

日 時：令和5年8月18日（金）19：00～21：00

参加者：44人

会 場：セシオン杉並 2階 講座室

講 師：熊谷 晋一郎（医師/東京大学先端科学技術研究センター准教授）

#### 「当事者研究のキーワード」

- ・社会モデル
- ・認識的不正義
- ・スティグマ
- ・トラウマ
- ・リカバリー

#### 【講座内容】

「当事者研究」とはどんな研究なのかを伺いました。総論なので、2時間で理解するにはとてもボリュームのある内容でしたが、私たちがどのような環境で存在しているのかを教えていただきました。言葉は多数派（マジョリティー）向けに作られています。そして私たちはその言葉を通してお互いを理解しているため、言葉で共有できないことは理解できないということが発生することもわかりました。「当事者研究」はマイナーな経験に新しい言葉や表現を与える研究（作業）となることもわかりました。

#### 【受講者の声】

- ・印象に残ったのは、熊谷先生が「私たちはスティグマに汚染されている」と表現したことです。
- ・熊谷先生の講義は実体験がにじみ出ているものであり迫力があり腹落ちするものであった。
- ・自分自身の世界も広がります。気が付かない内に正しくない固定観念を持ってしまいます。熊谷先生のお話でつまらぬ“枠”を壊したいと思っています。
- ・熊谷先生のお話は、やはり1回だけですんなりと理解できる内容ではなく、私にとってはかなり難しい内容でしたが、今私が困っているひきこもり問題に対して、当事者研究が役立つことを何となく理解できました。



## 第3回講座

### 認知症とともに生きる

#### —認知症の当事者研究より—

日時：令和5年9月1日（金）19：00～21：00

参加者：41人

会場：セッション杉並 2階 講座室

講師：丹野 智文（おれんじドア実行委員会代表）



丹野 智文さん

#### 【講座内容】

「若年性認知症」と聞くと、何もできなくなる、わからなくなるという“病氣”の印象でその人を見てしまいがちになります。しかし、実際には病気になることもできること、病氣だからこそできることもあるという勇気をいただけるお話を伺いました。講師の丹野さんはとても明るい語り口でご自身の経験をお話くださいましたが、そのような状況になるまでには絶望的な気持ちになったこと、家族や周りのサポートがあったこと、今でも仕事を続けながら自分の経験を活かし、「ピアサポート」として同じ病氣と診断された方たちをサポートされているということも話してくださいました。

#### 【受講者の声】

- ・家族の課題の解決が優先されて当事者の悩みは後回しになっている、環境が大事（人と人とのつながり）で介護者を介護者と思わずパートナーと思う、などとても共感できました。
- ・知ることによって漠然とした病に対する怖さが薄くなる気がしますので特に同年代の知り合いなどには特に勧めたいと思います。
- ・丹野さんのお話をうかがって認知症になっても自分らしく生きていच्छやる丹野さんに大変励まされました。
- ・支援者の視点が、家族に向いているというお話に、ドキッとしました。当事者に必要なサポートをしていくことが、周りの助けにもなるという当たり前のことが見えなくなることが多いと思いました。例えば、子育て、女性の社会進出他も同じ視点で見ることが必要だと感じました。
- ・今までとは違う立場に立たされたり、今までとは違う関係を築いていかなきゃいけない理不尽さを受け入れるために、とことん話に付き合ってもらえる人がいたら、という感じでしょうか。不安を語りつくす、みたいな。



講座の様子

## 第4回講座

### ひとりぼっちの感覚と付き合いには？

#### — 依存症の当事者研究より —

日時：令和5年9月15日（金）19：00～21：00

参加者：36人

会場：セッション杉並 2階 講座室

講師：上岡 陽江（ダルク女性ハウス代表）

#### 【講座内容】

長年、依存症からの回復支援に携わってきた上岡さんからお話を伺いました。マイクを持った上岡さんが参加者一人ひとりの元を回って、「自分の好きな歌」をインタビューすることから講座が始まりました。一人ひとりの好きな歌に会場全体からリアクションがあり、講座室はあっという間に和やかな雰囲気になりました。

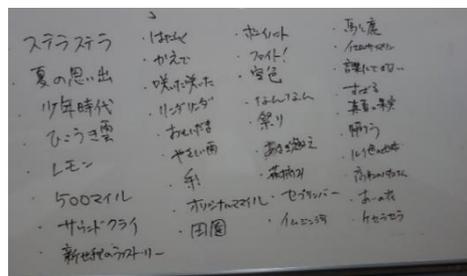
豊富な事例を交えて、様々なお話を伺いましたが、特に反響が大きかったのは、「依存症に苦しむ人の回復に必要なことは、アルコールや薬物などの依存物以外にも家族や友人、好きなことなどさまざま人やものに頼れるようになっていくこと。これは依存先を増やしていくというように考えることもできる。」というお話でした。

#### 【受講者の声】

- ・上岡さんの講義は、最初に行った「好きな歌」を紹介し合う時間が、会場が温まるだけでなく、違いや同じといった感覚さえも体感した気がします。上岡さんにお会いすることができ、今回も大変有難い貴重な講座をありがとうございます。
- ・自分の悩みはすごく困っているわけではないと内にしまい込んでしまいがちだが、悩みは小さくとも外に助けを求めてもいいのかも。小さなことも支え合いができる社会にしたい。
- ・依存症になっている時の、心の状態をわかりやすく説明していただき、誰もが同じような状況におちいる可能性があると思いました。人との距離感に悩むことは、誰にもあることだと思います。実際に依存症を克服した方々が、とても明るく、力強く見えました。背中を手で優しくなでるだけで、癒される体験をして、人の手の温もりの価値がわかりました。好きな歌の発表はとても楽しかったです。
- ・「人との健全な距離感を、寂しいと感じる」と伺って「寂しい気持ちは、あって当たり前」なのだと思えたことで気持ちが軽くなりました。



上岡 陽江さん



参加者の「好きな歌」がぎっしり書き込まれたホワイトボード

## 第5回講座

### そのコミュニケーションはなぜすれ違った？

#### －発達障害の当事者研究より－

日時：令和5年10月6日（金）19：00～21：00

参加者：37人

会場：セッション杉並 2階 講座室

講師：綾屋 紗月

（東京大学先端科学技術研究センター特任准教授）

#### 【講座内容】

「発達障害」と聞くとどのようなイメージを持つでしょうか。お話を伺うなかで、私たちが想像しているものとは違う世界観がそこには広がっていました。症状も多様で“こだわり”のポイントが違ったり、聴きたい音だけを選んで拾えないなど生きづらさがあること、読みにくい文字のフォントがあることなど、お話してくださいました。「コミュニケーション障害」とは、よく耳にする言葉ですが、個人の特徴のように語られがちです。「コミュニケーション」は人と人との間で行われるものであるため、個人の中にコミュニケーションが取れない障害があるのではなく、人と人との間に起こる現象であるという話には納得がきました。

#### 【受講者の声】

- ・自閉症のように、側から見て分からない生きづらさを抱えている人々も、目が見えない、車椅子である、という方と同じように、どのようなサポートが必要なのか気軽に伝えられる、そして、聞く側も気軽に聞けるような社会が理想です。
- ・コミュニケーション障害は障害者個々人の中にあるものではなく、多数派の人々と少数派の人々の間に生じる問題であることが分かったので、それを理解したうえで今後、行動していきたい。
- ・これまで発達障害というと、医療従事者側からの提言を参考にして、一般化して認識していたことに気付かされました。綾屋さんの受け止めの具体的なお話は、衝撃的で、その中でよく生き抜いてこられ、さらに当事者研究を積み重ねてこられて伝えて下さって、世の中の当事者への理解が進んでいくであろうことに感動と希望を持ちました。
- ・中では、発達障害＝空気の読めない人とのイメージでしたが、綾屋さんの話を伺い、発達障害の有無関係なく、人生を迷いながらも前に進む人の一人である（我々と一緒）と感じました。



綾屋 紗月さん



グループワークの様子

## 第6回講座

### おとなの知らない子どもたちの世界

#### —こどもの当事者研究より—

日時：令和5年10月20日（金）19：00～21：00

参加者：32人

会場：セッション杉並 2階 講座室

講師：森村 美和子（公立小学校指導教諭・学校心理士）

#### 【講座内容】

「もやもやと葛藤とともに」というタイトルからお話が始まりました。現役の小学校の先生で、日々子どもたちとの対応に心を砕いている生活のお話を伺いました。講師が最初に「学校は多様な子どもたちがいることが前提になっているか」という問いを出されたことには驚きました。

学校は社会の縮図とも言われます。その学校の中が“多様性”という言葉と結びついて考えられていなかったことに気づきました。子どもたちとは「当事者研究」ではなく「自分研究」という名前で自己開示をしながら、日々の不安や生きづらさ、生活に感じる違和感と向き合っているとのことでした。また、子どもたちがそれぞれ持っている特性を活かした学校生活が送れるよう支援しているお話も伺いました。

#### 【受講者の声】

- ・朗らかな森村先生と過ごす生徒さん達は幸せだなと思いました。
- ・当事者研究とは、自分自身のことを語るものだとばかり思っていたが、自分を支援するツールの開発や、他人を楽にする道具や仕組みの開発という方法もあるのだと知って面白いと思った。これは自分を言語化することが苦手な人にも当事者研究が可能だと示していると思う。
- ・感覚過敏の子どもも多くいることを知れた。「幸せって何か？」ということでした。今回のような子どもたちが大きくなって幸せになるには、今何をしたらいいのかということを考えさせられました。
- ・誰もが自分研究をして、自分自身が生きやすくなって、互いの存在を認め合いながら共生していけたらと思います。
- ・お話はとても衝撃的でした。子供にそんなつらい思いをさせてしまっている世の中にしていることに一人の大人として責任を感じます。
- ・教育の場での「自分研究」の実践は大変興味深く、「こどもを変える」のではなく、「環境を変える」ことで個々の得意な力を伸ばす、こどもたちの力に大変驚かされました。



森村 美和子さん



講座の様子

## 第7回講座

### 思い込みからの解放

#### ー統合失調症の当事者研究よりー

日時：令和5年11月3日（金）19：00～21：00

参加者：36人

会場：セッション杉並 2階 講座室

講師：向谷地 生良（北海道医療大学看護福祉学部特任教授、  
浦河べてるの家理事長）

山根 耕平（浦河べてるの家ソーシャルワーカー）

#### 【講座内容】

ソーシャルワーカーの向谷地さんと当事者の山根さんが北海道から来てくださり、「浦河べてるの家」の歴史、現在の活動の様子、山根さんの経験談も含め、たくさんのお話を伺いました。「統合失調症」は目に見えない病気であるため、誤解されることも多いとのことでした。そもそも「当事者研究」はこの「浦河べてるの家」から始まりました。向谷地さんの「息を吸うように対話する」「自分のことを他人事のように見つめること」「研究をポケットに入れて歩く」など「弱さの情報開示」に関わるお話を伺いました。

#### 【受講者の声】

- ・山根さんの研究から、統合失調症の方の見ている世界がどのようなものかわかった気がします。
- ・空で計算ができるという話にもびっくりしました。とても能力が高い方だと思いました。バイアスにとらわれず、その人の良さに着目してみんなが輝ける社会になることを望みます。
- ・病気を通して表れている社会、家庭、職場の負担、弱さの情報交換、対話、社会を変えていく絶えまない努力と工夫、ユーモアのある当事者研究、反転して考える等々ヒントをいただきました。
- ・マイノリティには自分のための言葉が用意されないことが多いので、言葉を見つけて作っていくことは大切だなと思いました。
- ・精神障害のある方のご家族から話を聞くなかで、落ち着くまでに最低5～10年というお話をよく耳にする中で、向谷地さんが紹介されていた「本人が腑に落ちるストーリーを描き終えてやっと回復に向かう」という言葉はその証左とも言えるようなものだなと、つながった気持ちになりました。



向谷地 生良さん



山根 耕平さん



## 第8回講座

### 私たちに合った言語と文化

#### ー聴覚障害の当事者研究ー

日時：令和5年11月17日（金）19：00～21：00

参加者：33人

会場：セッション杉並 2階 講座室

講師：廣川 麻子（熊谷研究室ユーザーリサーチャー）

牧野 麻奈絵（熊谷研究室ユーザーリサーチャー）

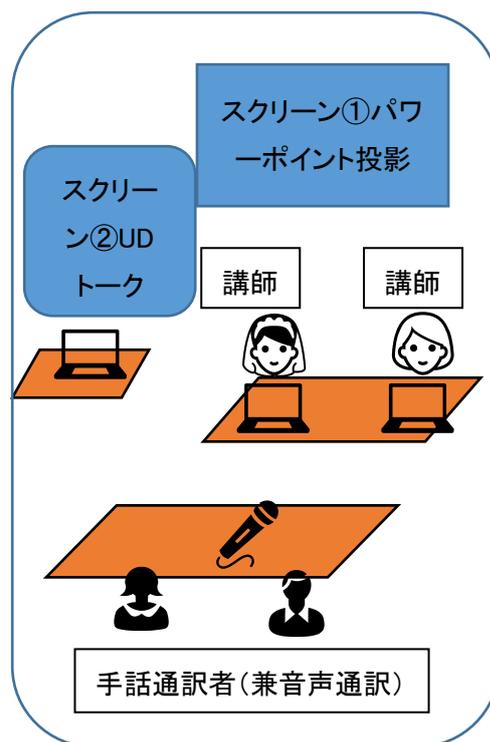
#### 【講座内容】

今回は聴覚障害のある講師のお二人がお話をしてくださいました。今までの会場設営とは違う講座となり、それは聴覚に障害のある方への情報保障の大切さを学ぶ回にもなりました。

お二人ともとても精力的に活動をされており、それぞれイギリス、アメリカに留学されていること、廣川さんは演劇を手話で楽しむ方法を模索されており、牧野さんは、4か国語（日本語、日本手話、英語、アメリカ手話）を使い分けて、聴覚に障害がある人たちも快適に過ごせる環境づくりに向けて活躍されているお話を伺いました。

#### 【受講者の声】

- ・まずはUDトークという装置に驚いた。あのスピードで文字になることも驚いたが、修正が入り精度が上がっていくことにも驚いた。
- ・「いつも気をつかわれ助けてもらってばかりでは、誇りを持ってない」この言葉は以前の丹野さんの若年性認知症の場合と同じだなと思いました。
- ・手話通訳者は聞こえにくい方への配慮と同時に、手話を理解できない聞こえる人への配慮でもあるというお話しに、なるほどと納得しました。
- ・日本語と日本手話という二つの言語ととらえられたところに、ろう者の文化の豊かさを感じました。
- ・世界の手話の違い、国内でも方言によって違うことが興味深かったです。
- ・お二人の手話を“通訳”された方々は実にスムーズに訳されていました。その高度なレベルに驚きました。画面上にも文字で表せられていましたが、こちらもちんとした日本語に転換されており（使用されたアプリのお蔭かもしれませんが）技術に驚きました。不自由な事を抱えておられる方々にとってIT技術の進歩はとても役に立つと思います。



#### 【全ての人に情報保障を！Try!】

ー今回の講座の設定は上記のとおり

- ① スクリーン①に講師が作成したパワーポイントを投影
- ② スクリーン②に、UDトーク\*を投影
- ③ 講師のパソコンにもUDトークでの文字情報
- ④ 講師の発言を受講者に音声で伝える手話通訳者
- ⑤ 受講者の発言を講師に手話で伝える手話通訳者

\*UDトークとは音声を文字に変換するアプリのことです。今回は音声を自動翻訳し、翻訳したものの誤変換などを人を介して修正していく方法で文字からの情報保障を行いました。

## 第9回講座

### クロージングセッション

日時：令和5年12月1日（金）19：00～21：00

参加者：29人

会場：セッション杉並 2階 講座室

講師：熊谷 晋一郎

#### 【講座内容】

「当事者研究」についての総復習。「当事者研究」を説明するために必要な言葉「社会モデル」「解釈的不正義」「スティグマ」について、自分なりの言葉で説明してみるワークをしました。さらに、登壇した講師のそれぞれのテーマ（「認知症」「依存症」「発達障害」「こども（特別支援学級）」「統合失調症」「聴覚障害」）について、講義を聞く前、聞いた後について自分の認識の変容も言語化し可視化してワークに取り組みました。

#### 【受講者の声】

- ・自分が当たり前のように捉えていることが決して当たり前ではないかもしれない、多くの気づきがあった講座でした。
- ・各講座の受講前にはWEB等にて先生方の活動内容を確認したりしており、また、各回の講座内容を拝聴し当事者研究についてしっかり理解できていると思っていましたが、本日、受講後のマイノリティの方のイメージについてのまとめで、うまく整理することができず、漠然としか理解できていなかったと痛感しました。
- ・現在の社会の諸問題は、社会システム、解釈的不正義、スティグマの面から考えると改善、解決できる場合もあるかと思います。今までこのような視点で物事を考えたことがなかったので、今回勉強できてよかったです。
- ・さまざまな診断や障がいに対するイメージが変わりました。とても印象的だったのが、障がいのある人とない人の分離を進めているのは、専門家ではなく、われわれであるという事実。とても衝撃的でした。
- ・仕事で利用者の立場に立った業務改善プロジェクトなど実施しており、当事者研究のアプローチは仕事でも大変役に立つと思います。
- ・熊谷先生がスティグマの説明の中で、日本は特に「排除」がひどい社会、と仰っていましたが、確かにそうなのだろうと思いました。移民国家でないことも原因の一つではないかと思います。



講座の様子



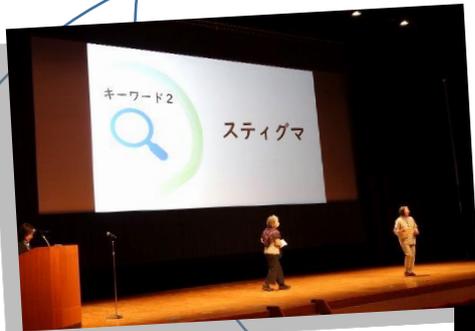
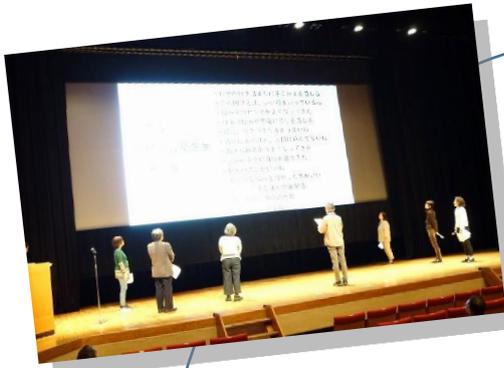
ワークショップの様子

## 【コラム】総合コースの寸劇

# すぎなみ大人塾合同成果発表会まで

### 【発表内容】

受講者の有志の皆さんで、自分たちの学びを寸劇として発表しました。発表はとても素晴らしいものになりました。発表会そのもの以上に「何を伝えたいか」を皆さんで検討した時間が、深く学びを振り返る貴重な時間となったととても感じています。講師の先生から講座で使用されたスライドの一部をお借りしつつ、脚本・演出・演者・音響などなど、全て手作りの唯一無二のオリジナル発表となりました。



## 6. 成果

### 研究機関との連携による多様な講師陣

今年度の講座は、魅力的なゲスト講師が毎回登壇してくださいました。熊谷先生も関わっていらっしゃる内閣府が実施している「ムーンショットプロジェクト\*」のご協力があったからこそ、多様な講師陣の登壇も実現することができました。その結果、当事者研究をされている方、直接お話を伺うことができました。

\*「ムーンショットプロジェクト」

[https://www8.cao.go.jp/cstp/moonshot/gaiyo/ms9\\_tsutsui.pdf](https://www8.cao.go.jp/cstp/moonshot/gaiyo/ms9_tsutsui.pdf)



### 自分事に引き寄せる学び

今回は講座ごとに、「講師から話を聴く前に持っていた当事者のイメージ」、「講座後の当事者のイメージ」を言語化するワークシートを配布していました。さらに最終回でもそのワークシート（P.27～P.31 参照）を使って、他人事ではなく自分事に引き寄せてもらいつつ、さらに理解を深めてもらうようにしました。

受講者から「今までの視点を見直すきっかけとなった」「自分があたりまえのように捉えていることが決して当たり前ではないかもしれないと気づいた」などの感想をいただき、総合コースの目指すところである「社会的共生」について考えるきっかけとなる学びとなったと考えます。

### 「同じ」に気づく学び

講座のタイトルが「チガイ・ラボ」なので、当事者の方と自分たちとの「チガイ」に注目しがちになります。しかし当事者の方のお話を伺い、さらに受講者同士でグループワークをしていく中で、当事者の方と受講者の「チガイ」を探るのではなく、「同じ」ところもあることに気づくことが大切であると教わりました。「チガイ」だけを探してしまうと、ともに生きている私たちの社会の中で、どんどん溝を作ってしまう。それは受講者同士も同じで、お互いに「チガイ」と「同じ」を誰しもの間に持ち合わせていることを学びました。受講者からも「区民に学びが広がり、さらに多様性を認め合えるようになれば」という感想もいただき、「チガイ」と「同じ」両方ともみんなが持っているという感覚が大切ということに気づくことができたことは大きな成果であると考えます。

### 発表会準備を手がかりに学び合いの深化

2月10日開催の成果発表会に向けて、受講者有志でまずは学びの共有をし、講座を受けていない人に対して何を伝えたいか、キーワードをたくさん挙げてみました。その中で象徴的な言葉は次のようなものでした。「モヤモヤが残る（理解できたようなできないような感覚）」、「目からウロコの話が多かった」、「自分も何かしらの当事者ではないか」。それをどのように伝えるか、何度も繰り返し話し合いをしました。そこで、自分たちが感じたモヤモヤ、講師からの目からウロコだったエピソードなどを寸劇にして素直に感じたことを伝えようという話にまとまりました。

学んできたことを改めて言語化し、可視化するということは、とても大変な作業となります。しかし有志の皆さんが粘り強く、言葉を挙げていき、それをかみ砕いて劇の形にして発表してくれました（P.22 参照）。

### **自発的な学びの広がりと学習素材の提供**

今年度の講座は学びを広げるために、毎回ゲスト講師のお話を動画撮影し、講座を受けた方も受けていない方にもぜひお届けしたいと考えて、記録に残しました。現在、講師の方々に内容を確認してもらい、編集中です。講座を対面で受けるより迫力は少なくなるかもしれませんが、しかし、動画を観ることにより、私たちの普段の「思い込みからの脱却」となるきっかけとなることを期待しています。

さらに、昨年度「ジブン・ラボ」受講者有志がたちあがり当事者研究の学びを続ける「ノリの里の会」のメンバーが、今年度の受講者に声をかけて「当事者研究」を学んだ同士つながりで一緒に学びの場を作り、大きな学びの広がりとなったことも嬉しい展開でした。また、受講者同士も自分の学びや気づいたことをお互いにメールで共有したり、講座内にとどまらず、各自が講座から触発されて新しい学びのアンテナを持つことができたように感じます。

今後は「誰しもが“チガイ”と“同じ”の部分を持っていることを意識できる」そして「社会的共生とはどのようなものなのかを考える」区民が増えていったら、本講座の大きな成果となると考えます。

## 7. 課題

### 幅広い世代に共有していくために

講座の周知については、毎回課題を感じています。幅広い世代に参加していただき、お互いに話し合い、気づき合える……そのような講座にしていくことが、引き続きの課題になると考えます。申し込んだ方全員が受講できないこともあるため、作製した動画を1つの教材とし、幅広い世代へ共生社会について考えるきっかけを届けたいと考えています。

### 2時間の講座のもつ限界

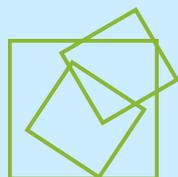
今年度も平日夜の7時から2時間で開催しました。職場や自宅から会場となるセッション杉並にいらっしゃるには、難しい時間帯なのかもしれません。さらに、情報量が多く、学びの深い2時間の講座となっているため、完全に講座の内容が腑に落ちる、良くわかった！となるには、短すぎる時間かもしれません。

特に、毎回講師が違ったので前回の復習時間はなく、さらに新しい情報が入ってくることになるので、参加された方のフォローを事務局も行う必要があったかもしれないと考えます。どのようなフォローができるかはわかりませんが、講座内容の理解をより深めるために、ともに考え、意見を交換できる場の設定など、今後の課題として次年度以降へつなげたいと考えます。

### 講座終了後の持続的な学びを支える体制づくり

「チガイ・ラボ」を学んだ方たちと事務局と一緒に、多様な人たちと「ともに生きる社会」を考え、学んだことを自分の身近な人に話したり、持ち帰ってもらうような仕組み作りを考えることが、とても大切だと考えます。学んだことをどのように社会に活かしていくのか……。学んだことを共有できる仲間づくりの支援、学びの場を支えていくことも事務局として必要となってくると考えます。しかし、講座としては終了しているので、事務局からの呼びかけで集まっていたことは難しくなります。講座開催中に受講者の中から学びを続けたいという気持ちや行動の変容につなげていくことができるよう、講座を運営しながら仕掛けを考えていくことも、今後の課題となっていくと考えます。

## 学習支援者からの メッセージ



学習支援者

伊藤 剛

株式会社アソボット



すぎなみ大人塾総合コース 2023『チガイ・ラボ』を受講したみなさん、本当にお疲れさまでした。「認知症」「発達障害」「依存症」「統合失調症」など、チラシのやわらかい雰囲気とは異なり、ひとつひとつの講義の中身はとてもハードな内容だったかと思います。その意味は、「知識が難解だった」ということではなく、「自分と違う他者を理解すること」への難しさだったのではないのでしょうか。

その昔、「みんなちがって、みんないい」という詩が流行りましたが、その境地に辿り着きたいとは思いつつも、実際は口で言うほど簡単なことではありません。「みんなちがって、大変だ」というのが正直なところでは。とはいえ、それを楽しむアプローチも存在します。そのヒントが、みなさん自身がすでに持っている「好奇心」です。「同情」でも「共感」でもなく、自分と違う他者にしっかりと好奇心を抱くこと。それこそが、この分断された社会をつなぐ架け橋になれると信じています。

今年度の講座は「映像教材」として公開していく予定です。みなさんが合同成果発表会で渾身の表現をされたように、これからもまた学び続けながら、誰かに伝えていくことも続けていただければ幸いです。

※映像教材は、下記のサイトに掲載予定です。

<https://learningdesignlab.jp/>



【資料】各回の講座で使用したワークシート

当事者研究に関する概念を「ジブンの言葉」で定義してみましょう。

**社会モデル**とは、



という意味です。



当事者研究に関する概念を「ジブンの言葉」で定義してみましょう。

**解釈的不正義**とは、



という意味です。

当事者研究に関する概念を「ジブンの言葉」で定義してみましょう。

**スティグマ**とは、

という意味です。

---

**認知症**とはどのような人のイメージですか？

今まで

な人かも……



学んでみて

な人かも……

ジブンとの**共通点**があるとしたら？

---

## 発達障害とはどのような人のイメージですか？

今まで

な人かも……
--------



学んでみて

な人かも……
--------

ジブンとの**共通点**があるとしたら？

---

---

## 依存症とはどのような人のイメージですか？

今まで

な人かも……
--------



学んでみて

な人かも……
--------

ジブンとの**共通点**があるとしたら？

---

## こどもとはどのような人のイメージですか？

(特別支援学級等の)

今まで

な人かも……
--------



学んでみて

な人かも……
--------

ジブンとの**共通点**があるとしたら？

---

---

## 統合失調症とはどのような人のイメージですか？

今まで

な人かも……
--------



学んでみて

な人かも……
--------

ジブンとの**共通点**があるとしたら？

---

## 聴覚障害者とはどのような人のイメージですか？

今まで

な人かも……
--------



学んでみて

な人かも……
--------

ジブンとの**共通点**があるとしたら？

---